

# MACDANTA BIRTA(IRONTA)

## Maxaad ugu baahan tahay macdanta birta?

Waxaad u baahan tahay in aad cuntid cuntooyinka leh.

Haddii aadan lahayn macdanta birta oo ku filan jirkaaga waxaa laga yaabaa:

- in aad daal dareentid
- in ay kugu adkaato in aad fakartid ama aad xoog-saartid fahanka
- in ay kugu adkaato in aad waxbaratid
- in aad qaboob dareentid
- in aad si fudud ku xanuun satid

## Waa maxay cuntooyinka leh macdanta birta?

Cuntooyinka ku badan macdanta birta waa:



Inta uu **casyahay** hibibka, waa inta ay ku badan tahay macdanta birta ah.

Nooca macdanta birta ee laga helo cuntooyinkan waa ay u fududahay in jirkaaga uu isticmaalo.

## Cuntooyinka kale ee leh macdanta birta waa:



● boorash, buskud rootiga qamadiga ka sameysan

● khudaar

● ukun

● hummus digir misir lows

Si aad ugu caawisid in jirkaaga uu isticmaali macdanta birta(irona):

- ✓ **Cun** cuntooyin ku badan **fitamiin C** marka la joogo **waqtiyadda cuntadda**. Kuwaani waa liinta oranjiga, casiirka liinta oranjiga, miraha kiwiga, yaanyo iyo madax-cagaar. Tani waxay ku caawinaysaa jirkaaga in uu isticmaalo macdanta birta(irona):
- ✗ **Ha cabbin shaah** marka aad **cunaysid cuntadaadda**. Shaaha wuxuu ka joojinayaa jirkaaga in uu isticmaalo macdanta birta(irona). Sug ugu yaraan hal saac kaddib marka aad cuntid.

**Calaamadda saxda samee:**

- ✓ Haddii aad tahay qof cuno khudaar ama mirro kunoole waxaa laga yaabaa in aad u baahatid in aad qaadatid kiniini leh macdanta birta(irona). Kala hadal wixii ku saabsan arintani Takhtarkaaga ama Kalkaalayahaaga caafimaad.

**TALO-SIIN!**